

Loup de Mer auf gebratener Roter Bete

Loup de Mer (französisch für „Wolf des Meeres“) steht in der Küchensprache für den Europäischen Wolfsbarsch. Das schneeweiße, zarte Fleisch schmeckt einfach köstlich und gehört zum Feinsten, was sich aus dem Meer fischen lässt. Wolfsbarsch hat ein sehr feines, dezentes Fischaroma und ist das ganze Jahr erhältlich. Zusammen mit Roter Beete bildet er die Grundlage von diesem köstlichen Rezept.

06.04.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Für 4 Personen benötigen Sie:- 500 g Rote Bete

- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise gemahlene Kümmel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zwiebel
- 15 g Ingwer
- 1 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1261>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- 2-3 EL Wasabipaste
- 150 g Crème fraîche
- 300 g Knollensellerie
- 4 EL Pflanzenöl
- 500 g Wolfsbarschfilet, küchenfertig mit Haut
- Rotkohlsprossen zum Garnieren

So bereiten Sie das Gericht zu: Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Zunächst wird die Rote Bete geschält und in schmale Spalten geschnitten. Danach mit Öl zusammen in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern, mit Kümmel würzen und alles miteinander vermengen. Die Spalten auf dem vorbereiteten Backblech auslegen und im Ofen ca. 40 Minuten weich backen.

Tipp: Rote Bette ein- bis zweimal wenden.

Die Limette heiß waschen, gut abtrocknen und einige Zesten der Limettenschale mit dem Zestenreißer abziehen. Die Limette anschließend auspressen.

Ingwer und Zwiebel schälen, fein hacken und in heißer Butter in einem Topf anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und nun ein wenig einköcheln lassen. Danach die Sahne und Wasabi zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Crème fraîche einrühren, fein pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einköcheln lassen oder Flüssigkeit zugeben. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Sellerie schälen und in kleine Würfelchen schneiden (ca. 1cm). 2 EL Öl in eine Pfanne geben und den Sellerie ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten kross und hellbraun braten.

Nun wird der Fisch bearbeitet: Fisch abbrausen, trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und salzen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1261>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

sowie pfeffern. Auf der Hautseite in einer beschichteten Pfanne 3-4 Minuten langsam goldbraun braten. Wenden und bei milder Hitze gar ziehen lassen.

Die Rote-Bete-Spalten auf Tellern auslegen und den Fisch aufsetzen. Die Sauce darüber träufeln, mit Sellerie-Croutons bestreuen und mit Limettenzesten und Sprossen garniert servieren.

MEINE VITALITÄT wünscht guten Appetit.

Tipps zur Lagerung: Bereiten Sie frischen Wolfsbarsch so bald wie möglich nach dem Einkauf zu und lagern Sie ihn höchstens 1 Tag in der kältesten Zone des Kühlschranks.

Quelle: Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse

Weitere Informationen:

Probieren Sie auch: Geschmorte Entenkeulen mit Sellerie-Kartoffel-Püree und glasierten Möhren

Mehr zum Thema Warenkunde von Gemüse lesen Sie hier.